



## Canotage 1 :

Ce cours se donne en eau calme (sur un lac).

Dans ce cours, les participants acquièrent une base solide en canotage.

On y apprend entre autre les coups d'aviron (pagaie), les manœuvres et les éléments de sécurité de base qui vous serviront tout au long de votre cheminement de canoteur. On discute de l'équipement, de la terminologie relative au canotage et des facteurs de risque inhérents à la pratique de cette activité. Le cours se donne en général de 8h00 à 17h00 le samedi et se termine habituellement un peu plus tôt le dimanche. Pour ce cours, les gens qui n'apportent pas de canot ont la possibilité d'en louer sur place (voir détails ci-bas).

Lieu habituel: Centre de la Nature de Laval

Ce niveau 1 est un stage de deux jours et les participants retournent chez eux le soir.

Choses à apporter :

- Lunchs individuels
- eau
- crème solaire
- habillement canot :
  - chaussure fermée qui tient bien (style running shoes) (pas de sandale)
  - bas de laine ou en synthétique (1 paire par jour + rechange au besoin)
  - genouillères
  - Maillot de bain, shorts à séchage rapide
  - vêtements de rechange (en cas de dessalage)
  - Favoriser les vêtements synthétiques (style Lifa) et éviter le coton.
  - Chapeau, casquette
  - Lunette de soleil et attache lunettes
- en cas de mauvais temps :
  - sous-vêtements longs
  - chandail (polar ou de laine)
  - manteau et pantalons imperméables ou coupe vent
- prévoir des vêtements secs pour la fin de la journée
- canot, vestes, pagaies (possibilité de location sur place \$10/canot/jour).
- Lotion/huile chasse moustiques

Les coûts sur place (2007) :

- Stationnement = \$6/jour/véhicule

(gratuit pour les résidents de Laval qui ont la carte Avantage)

- Location de canot = \$10 / canot / jour

- Location du site = environ \$15 à \$20 par personne pour la fin de semaine.



Les gens possédant un canot et désireux de l'utiliser lors du cours Canotage II EV Duo sont priés de l'apporter lors du stage I afin que les formateurs vous confirment s'il est propice pour le stage II.